

## 今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

### まちだ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)  
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00  
 土曜 9:00-14:00 (受付終了)  
 院長不在 10/2(水) 16:00~  
 10/19(土)・10/26(土)終日



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)  
 木曜日 訪問診療のみ  
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00  
 土曜 9:00-13:00 午後休診  
 院長不在日 火曜終日 水曜終日  
 金曜日午前 訪問診療  
 10/5(土)終日



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## まちだ歯科スタッフ通信

### 電動歯ブラシとは？

電動歯ブラシは、ブラシの振動や水流などの力で歯を磨き、汚れをしっかりと除去するのが魅力です。基本的には手磨きのように手を動かす必要がないため疲れにくく、短時間で効果的に歯を磨くことが可能です。



### ●効果的な磨き方

- ①ブラシは歯に対して垂直に当てましょう。  
 →ブラシを垂直に当てて、振動が均等に伝わるようにしましょう。  
 そうすることで、磨き残しを防止します。
- ②スライドさせるイメージで使いましょう。  
 →電動歯ブラシは、細かく上下左右に動かす必要はありません。  
 基本的には磨きたい部位に毛先を当て、スライドさせるようなイメージで磨きましょう。
- ③歯に優しく当てて使いましょう。  
 →ブラシを強く押し付けないようにしてください。  
 ブラシを強く押し付けると毛先が広がり、歯ぐきや粘膜を傷つける原因になります。

#### 歯を磨く順番

##### ①下の歯と②上の歯

前歯の「おもて側」から「うら側」へ、ぐるっとゆっくり1周します。

##### ③かみ合わせの部分

上下左右のかみ合わせ部分は、奥から前にゆっくりと動かします。



〔歯磨きのコツ・上手な歯の磨きかた監修〕  
 三木歯科・小児歯科 副院長 三木 崇裕 先生 (小児歯科学会所属・小児歯科専門医/明海大学病院・小児歯科臨床助教)  
 ◎写真・イラストはイメージです。

電動歯ブラシでも**上手く操作できなければ汚れは残ります**。  
 正しい使い方が大切ですので、気になる方はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

## Dr.'s MESSAGE

最近ではテレビをほとんど見なくなっていたが、偶然見始めた連続テレビ小説「虎に翼」で、と相槌を打ち、はたまた、自分の中でわだかまっていた違和感の根源はそれだったのかと気づかされることしばしばであった。

そして、妙に肩に力の入っていた自分にはたと気づき、深呼吸。

男性と遜色なく働くといった考えはもう古い。私が歯科医師となった平成4年新卒歯科医師に女性が占める割合は20%ほど。

現在は50%を占めるようになったそう。

男女雇用機会均等、産前産後の職場環境を整えることは当たり前となり、産休・育休制度も浸透している今日。

ゆみこ歯科クリニック

院長 町田 由美子



行政や他職種との会議の場では女性役員と顔を合わせる機会が増えた。

生物学的な性差による、体調の問題はさておき、それぞれ個人の特性、強みを活かすことで社会を支えるというところで良いのである。

初老に足を踏み込みつつある同級生たちと、自分らしくを大切に、残りの人生を謳歌しようと話す今日この頃である。





優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### 噛むこと意識してますか？

食事の際、「よく噛んで食べるように」「1口30回」などと言われた事ありませんか？

現在人は昔に比べると食べ物を噛まなくなった、噛む力が弱くなったと言われています。弥生時代に比べると一食あたりの咀嚼回数は1/6、戦前の和食を食べていた時代と比較しても半分以下に落ちていると言われています。

よく噛むと唾液が沢山出て口腔内を綺麗にしむし歯予防、歯周病予防につながるほか、唾液の中には酵素が含まれていて発がん性物質を抑制する効果があり抗酸化物質でもあるので免疫力を上げ老化を遅らせるなどいい事があります。さらによく噛むと脳に血液が沢山流れて脳細胞の働きが活発になり子供の知育、高齢者の認知症予防につながります。

すでに歯を失っている人でも自分のお口に合った入れ歯でしっかり噛むことで同じように効果を得られます。奥歯でしっかり噛むと踏ん張りがきくので転倒予防にもなります。いつまでもご自身の歯を残すためには定期的な検診や口腔ケアの継続が必要不可欠です。お口の健康を大切に健康寿命をのばしましょう！

### ひみこのはがーぜ!

「よく噛む」8大効用



## 訪問診療部より

みなさんご存じの通り、当法人優和会には訪問部があって通院が困難な方の歯科診療を行っています。みなさんからお問い合わせいただいたりケアマネージャーさんや主治医の先生との連携の元運営させていただきます。通院して受けていた治療とほぼ同じ診療が受けられますし「こういう時どうしたらいいの?」という在宅療養の疑問や「口の健康を守ってずーっとおいしく食べたい!!」など健康増進のお手伝い、健康管理の継続のためにご利用いただけます。

### 訪問診療のメリット

#### ご自宅で診療 が受けられる

出張費、交通費は一切かかりません  
通院負担がなくなります

#### 医療保険 または 介護保険 適用できます

#### 口腔ケアの ご相談賜ります

#### 生活の自立を サポートします

※入院先や各種入所先へもお伺いします

ホームページにも詳しく掲載していますがお気軽にお問合せください(^^) /

訪問直通携帯 080 3372 4187  
080 3711 4880

医療法人社団 優和会 保険医療機関・労災保険指定医療機関、バリアフリー化、施設内全面禁煙、熊本県ハートフルパス制度協力、歯科健康診査・妊婦歯科検診・歯の健康相談・患者満足度調査実施、歯科医師臨床研修施設、見学・実習生・インターンシップ 随時受入れ中

## 先月の学び

●町田 宗一郎  
医療対策委員会  
ワイズメンズクラブ例会  
小児歯科セミナー



●町田 由美子  
県歯常務会  
県歯理事会  
全国歯科保健大会実行委員会  
介護認定審査会  
熊本地域リハビリテーション協議会  
山鹿市多職種連携講演会  
在宅歯科医療モデル地域担当者会  
保険と介護予防の一体的実施会議  
各都市会長専務理事会  
マウスピース矯正研究会



●松岡 輝  
口腔外科ベーシックセミナー

●折田 剛  
接着カンチレバーブリッジの臨床

啓蒙活動

三和中学校ナイスライ  
熊本県歯科衛生士学院高齢者歯科学講師

優和会はママとこどもの歯医者さんに加盟しています。

ママとこどものはいしゃさん。



ママとこどもの歯医者さんとは  
安心安全、そして誠実な治療を提供する  
全国的に展開している歯科医院グループです。